

La gripe y el resfriado

Como evitar el contagio y contagiar otros

- Lavese las manos constantemente—especialmente antes de comer y después de usar el baño.
- Mantenga sus manos lejos de su cara y su boca.
- Cubrase la boca cuando estornude o tosa.
- Mantenga una vida saludable para reforzar su sistema inmunológico.
- Coma comidas balanceadas, incluyendo frutas y vegetales.
- Tome bastante agua.
- Descanse.
- Evite contacto prolongado con personas que estén mostrando posibles síntomas de resfrió o gripe.

Si se contagia del resfrió o gripe –

- Quédese en casa cuando este enfermo, deje que los niños se queden en casa cuando estén enfermos.
- Comuníquese con su proveedor de salud si persisten sus síntomas de resfrió o gripe.

Si su niño no tiene seguro medico, el/ella puede calificar para el programa de salud para niños de Maryland (MCHP) o el programa de salud Care for Kids. Para obtener una solicitud de este programa o para ayuda, comuníquese con la enfermera o la asistente de enfermería en la escuela de su niño. Las solicitudes están disponibles en las bibliotecas comunitarias o también pueden ser tomadas en el sito Web www.dhmh.state.md.us/mma/mchp. Mande por correo la solicitud completada al centro más cercano de servicios de salud del condado de Montgomery de la lista que se encuentra en la solicitud.

Si necesita ver un proveedor de cuidados médicos y no tiene seguro medico las siguientes clínicas están a su disposición. Favor de llamar para recibir más información sobre los servicios que ofrecen.

Community Clinic, Inc.
Gaithersburg (301) 216-0880
Hyattsville (301) 431-2972
Silver Spring (301) 585-1250

Pan Asian Clinic
(301) 670-1180

Mobil Med
(301) 493-2400

Moslem Community Center Clinic
(301) 496-9374

Mercy Clinic
(301) 916-4499

Peoples Community Wellness Center
(301) 847-1172

Proyecto Salud
(240) 777-1671

El centro católico
(301) 434-3999
(301) 434-8985